

高等学校での喫煙防止教育について

徳島県立徳島北高等学校 養護教諭 貴志知恵子

【はじめに】

厚労省の調査では、現在喫煙者の54.7%が未成年の内に喫煙を経験しているという結果がでている。(H.10年度喫煙と健康問題調査)日本においてはタバコは低価格であり、広告によって爽やかなイメージが与えられ、自動販売機やコンビニなど容易に購入できるなど子どもたちに喫煙を促す社会環境がある。一方、高校生期になると社会的には生活依存状態であるものの、からだや心はほぼ成人と同じになり何事にも興味や関心をもち好奇心旺盛であるが、勉学や人間関係から自己不全感や挫折感を抱く者もおり常にタバコの誘惑と隣り合わせの状態にいる状況がある。

そこで、この時期に生徒一人一人が“喫煙をしない・させない”という強い意思決定をおこなう必要性から生徒の喫煙行動や喫煙に対する意識調査結果をもとに、生徒の本音に迫る具体的指導や継続した喫煙防止教育を模索してきたので報告する。

【実践内容と結果】

1. アンケート調査(2002年6月と2003年5月実施)に見られる生徒の本音

「タバコを勧められた時の行動」 「相手により断れない、断る自信がない、わからない」

「周りでの喫煙に対する気持ち」 「何とも思わない」

「タバコに対する考え」 「役に立つ、役にも立つが害もある」

「タバコの広告」 「かっこいい、さわやか、おいしそう、大人っぽい」

「家族の喫煙」 「何とも思わない」

上記のような回答もみられ、生徒の喫煙に対する寛容さが危惧され、保健教育の必要性が明らかになった。

2. クラスから学年へ、全校へと指導を発展させて

保健の授業では1学年、単元「現代社会と健康」の「喫煙と健康」において、盛りだくさんの内容を(1時間で指導することとなっている)。そこで、授業で得た知識を「生活に生きる力」に高めるために総合学習とリンクさせ、養護教諭によるプレゼンテーション(テーマ:「タバコ吸う人生、吸わない人生」)をおこなった。

内容はタバコが主な原因である肺ガンや大腿動脈閉塞症の執刀医の話や写真、タバコを吸う人生と吸わない人生の多領域にわたる相違について具体的に比較した。また、危険回避行動やストレス対処方法の学習を導入した。

ロールプレイによる「ストレスが解消できるよ」という誘惑に対しては、「ストレス解消はできないよ、それはニコチン依存症になってる証拠だよ」「スポーツでストレス解消するよ」、「友達だろ、吸ってみないか」に対しては「友達だからこそ止めておくれ君も止めた方がいいよ」等の応答が得られた。

学習後の感想では「私は絶対、タバコを吸わない人生を選ぶ、タバコは薬物と同じでニコチンが少なくなればイライラし、また吸いたくなるという悪循環を繰り返すからだ。」「タバコを吸うか吸わないかでこんなにも人生が変わってしまうんだ。」等があった。これらを保健だよりにまとめること

によって全校生へと働きかけのレベルを発展させていった。

3. 学校・PTA・関係機関との連携により活動の場を広げる

保健の授業や総合学習後の感想には家族の喫煙に関する意見も多かったため、学校保健委員会でも同様のテーマでPTA・生徒・職員の各代表、学校薬剤師で話し合った。(資料1)

会議のなかでは、子育てと煙草、学生時代の煙草の話、禁煙経験など立場や世代の異なる委員から様々な貴重な意見が出され保護者全体に広めようということになった。そこで、保健だよりにまとめ、確実に保護者に伝わるように担任より三者面談時に配付してもらった。

学校保健委員会に出席した保健委員が中心となって、生徒保健委員会が毎年おこなっている文化祭の展示も同様のテーマであることが決まった。総合学習で調べたもの、クイズや模型、保健委員が夏休みにまとめたものなどで展示物を作っていたが、その活動の際に、他の生徒にも声をかけ、放課後や昼休みにできるだけ多くの生徒がかかわるように配慮した。

また、健康科学部の生徒の活動もあわせておこない、保健所と連携し喫煙防止の活動の輪が広がっていった。文化祭は、生徒が中心となり保護者や地域の人々への啓発をおこなった。当日は、保健所医師の指導協力もあり、本校生以外に他校生、保護者、地域の人々も来校し盛況であった。「高校時代にこういう勉強が必要」「害の根拠を詳しく示していくことが喫煙防止に繋がる」などの感想が寄せられた。(資料2)

4. ニコチン依存症になった生徒を支援する

全身倦怠で時々、保健室に来室していたA男は呼気の煙草臭がきっかけで養護教諭に喫煙していることを打ち明けた。父、祖父、兄が喫煙者で、母親を含めた家族は本人の喫煙を黙認していた。A男は遅刻・早退など学校不適應の問題も多く、担任と相談し保健室の本やビデオ等を活用し、継続してニコチン依存から離脱できるよう気長に支援していくこと、喫煙している友人への指導もあわせておこなうことを確認した。担任からは遅刻や早退、成績などの話を中心に、養護教諭は喫煙や基本的生活習慣の指導を分担した。A男とのかかわりをはじめ約1年、途中、挫折もあったが家族の協力と学校医の指導によって禁煙補助剤を活用し禁煙できている。(資料3)

また、別に禁煙を勧めていたB男の禁煙がきっかけとなって禁煙外来を受診した母親も現在、医師の指導をうけながら禁煙を続行中である。(資料4)

5. 身近な教材の開発を通して目的を達成する

禁煙した教師の体験談や外国人教師による世界の禁煙政策の実態報告などをまとめることにより、有効な教材の開発をおこなった。これらは保健だより”タバコインタビュー”として掲載しているが、生徒のみならず保護者や教師からも反響があった。禁煙外来の紹介依頼や禁煙方法などの質問が寄せられ、家族への禁煙の勧めに繋がっていった。

また、近くの医療機関における医療活動の様子や保健所・医師会等との連携の中で低タール煙草の意味、喫煙者の呼気の有害性など身近な教材を作成した。高校生の知識欲に応える教材づくりが、禁煙・喫煙防止教育の効果を高めるうえで有効であった。(資料5)(資料6)

6. 卒業前の非喫煙行動の再確認

自分たちの進路が決まり卒業を目前にした第3学年の生徒に対して日本における非喫煙の優遇措置の状況、ニコチン依存の意味、軽いタバコの秘密などについて話した。

卒業して就職や上級学校に行くと開放感や周りからの影響で喫煙を始める生徒がでてくる
ことが予想される。非喫煙の人生がどれだけ健康的で価値あるものかを具体的に話した。

喫煙者の不採用を宣言する企業、禁煙手当での支給、非喫煙者の保険料割引制度などにつ
いてはじめて理解した生徒もおり喫煙人生を歩みださないための動機づけができたようだ。
(資料7)

【考 察】

未成年者喫煙禁止法のもとで喫煙防止を唱えるということは、成人になれば喫煙が可能で
あるということにつながり、指導の効果が上がりにくかった。また、教職員の喫煙が、高校
生への喫煙防止教育の推進を難しくしていたが、健康増進法での受動喫煙の防止を追い風に
学校での喫煙防止教育を推進した。過密なカリキュラムのなかでは指導時間の確保が難しい
が、時間が確保できないからとか、教科書に載っていないからできないというのではなく、指
導の内容や時間を模索しながら、自由な企画や発想で考えて生きた教育が可能である。喫煙
についての誘惑や広告についても日常的に遭遇する具体的な問題に即して解決するスキルや
教材・指導内容を選択することができる。

生徒は養護教諭の前では本音ができるため、担任と連携してより自尊感情を高める指導が可
能である。ニコチン依存症になっている生徒に対しても追いつめるのではなく、タバコの有
害性を示して段階的に禁煙させる多面的継続的支援が可能である。そして、希望があれば禁
煙外来を紹介して、ニコチン依存症から完全に離脱できるよう支援をする。このように個の
もつ健康問題を個に応じて解決していくことが大切である。やがて、上級学校や社会にでる
生徒が開放感から喫煙しないよう、高校生という重要な時期に必要で十分な指導を行うこと
が大切である。また、身体的・精神的変化の大きい高校生期は対人関係等の問題が生じやす
く、喫煙の誘惑に屈しやすい時期でもある。この時期に”タバコを吸わない人生”を意志決
定できるよう指導することは、子どもたちの現在及び将来の健康に深く関わっている。

【ま と め】

1. 喫煙防止の指導を単発で終わらせることなく、年間を通して機会あるごとに 継続、関連させて
指導していくことが重要である。
2. 学校の組織力や地域・保護者・専門機関との連携によって活動の場を広げ、健康に生きる力を
高めていくことが求められる。
3. 身近な問題や事例などによって喫煙防止に役立つ教材の開発をし、個からグループへ全体へと
スキルを強化し指導のレベルを発展させていくことが大切である。
4. 禁煙支援の必要な生徒に対して、ニコチン依存症から完全に離脱できるよう担任や生徒指導課、
医療機関と連携したきめ細やかな支援が大切である。
5. 高校生の喫煙に危機感や関心を持ち、タバコを吸わない世代づくりに積極的に関与することが
子どもの健康保護と発育・発達を保障する重要課題だと考える。

学校保健委員会で話し合われたこと（一部抜粋）

日時：7月8日

参加者：生徒会代表4名、PTA代表4名、教職員代表11名、指導助言者（宮佐学校薬剤師）

テーマ

北高生の喫煙と健康について

タバコアンケート結果説明

○喫煙を勧められた時の行動

	1年男	2年男	1年女	2年女
絶対に断る	71%	80%	82%	86%
断る自信がない	4%	2%	1%	2%
わかちらない	18%	17%	16%	12%

(北高 H14.6調査)



The choice is yours.

Smoking or Health

of 1980, WHO Report

<1980, WHO Report>

喫煙を勧められて、断る自信がない・わかちないという人は、今後、タバコを吸ってしまわないかと心配です。

タバコの害について学び、勧められても断ることができ、また勧めた人にも害について教えてあげ、逆に禁煙を勧められるようになってほしいものです。

(PTA代表) 喫煙については親のしつかりした教育方針が必要だと思います。子どもは親が責任を持つのであって、まず家庭でのしつけが重要だと思います。

(生徒代表) 喫煙については自分で責任を取るべき。大人になっていくのだから、先生に教えてもらおう前に、自分で判断して「喫煙をしない」と決めるべきだと思います。

(PTA代表) 大人で何度禁煙しようとしてもやめられないという人がいます。何か方法は？(教職員代表) 依存性が高いものについては、受診してニコチンパッチなどを使用する方法があります。(生徒代表) 私の家族も喫煙者です。しばらく禁煙していましたが、また吸い始めました。習慣化するとやめられなくなるので、最初から吸わないことだと思います。

(教職員代表) アメリカの会社では喫煙者は偉くありません。それは、自分で自分をコントロールできなからだとこのことです。

(学校薬剤師) 昔は喫煙についての教育を受けていないから、タバコを吸う人が多かったのです。喫煙の害について知らないままタバコを吸っており「知らぬが仏」でした。今は「知らぬと仏さんに及ぶ(死ぬ)」ということですね。では、喫煙はどんな害があるか考えていきましょう。

<宮佐先生のお話>

タバコは害があるということは、みなさんも何となくわかっていると思いますが、では、実際にどのような害があるのでしょうか。具体的なデータから、健康への害を強く意識してほしいと思います。

タバコ～毒物の話～

非喫煙者と比べて	
男性	1.6倍
女性	1.9倍
1日1本吸うと	
肺ガン	4.5倍
食道ガン	2.2倍
喉頭ガン	32倍

☆喫つくまでの時間

喫煙者 43.7分

非喫煙者 29.8分

*1日1本吸うと

⇒寿命5分30秒短くなる

*1日2本吸うと

⇒1日に必要なビタミンが全部なくなる

さらに経済的損失として

タバコの煙け 2兆8千億円

タバコによる損失 5兆6千億円

※1日1本吸うと

⇒タバコの損失：医療費、火災等)



タバコ



タバコ

タバコ

タバコ

*青少年期に喫煙を開始すると、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、ガンや心臓病などの危険性がより高くなります。肺ガンでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.7倍となっています。また、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高くなるという結果が出ています。

保健展 タバコ
～吸う人生、吸わない人生～

実験コーナー<10:00～12:00>

徳島保健所次長 佐藤純子先生

*スモーカーライザー…呼気中の一酸化炭素濃度の測定
あなた自身の呼気中の一酸化炭素濃度はどのくらい？

*ニコチン依存度テスト…

依存度をチェックしてみよう！

*タバコについての質問コーナー

(佐藤純子医師からのアドバイスが受けられます)



日時：9月7日(日)9:30～15:00
場所：保健室(1F、104HR階)

展示コーナー

- *タバコが全身の健康に及ぼす影響
- *要領喫煙の害
- *タバコと歯周病
- *タバコと経済
- *スポーツとタバコ

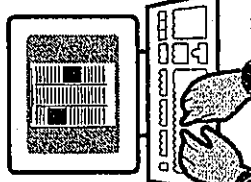
ビデオコーナー

- *副流煙の害
- *とびのタバコ
- *禁煙方法
- *タバコが身体を蝕む



☆パソコンコーナー

タバコに侵された肺や心臓、脳、胃などの写真をみてみよう



??タバコクイズ??

タバコに関するクイズに

挑戦しよう！

全問正解者には賞品有り☆

(資料3)

☆ 禁煙宣言 ☆

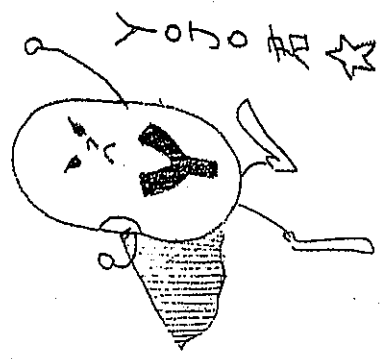
実施日：平成15年〇月/日

徳島北高等学校

*自分が禁煙宣言する理由を思いっただけあげてみましょう。 ○○○○

1	祖父が肺ガンにかたがら。
2	集中力がなくなってきた。
3	吸う時間ももたない。
4	火事の心配。
5	親に迷惑をかかへる。
6	たくさんお金がかかるので。
7	受験目標の達成のため。
8	
9	
10	

この度、自心、子女、色々、アト、バク、ス、ヤ、ら、何、の、と、
 此、世、話、を、な、り、あ、り、あ、り、と、う、ツ、ギ、ヨ、リ、に、
 本、病、院、に、行、き、立、ち、ま、く、バ、ク、を、実、行、し、
 大、変、お、も、ろ、い、て、ま、す、
 バ、ク、を、ほ、ろ、四、時、間、後、に、タ、バ、コ、に、火、を、行、て、ま、す、
 一、に、行、く、た、の、で、タ、バ、コ、の、味、が、す、ほ、く、感、に、
 禁、煙、が、人、を、お、も、ろ、い、て、ま、す、今、バ、ク、の、お、み、や、で、
 心、を、バ、ク、を、ほ、ろ、く、も、止、め、て、ま、す、
 望、ま、し、く、禁、煙、マ、ソ、の、本、を、所、目、に、お、も、ろ、い、
 先、生、行、ん、ご、う、に、あ、り、あ、り、と、う、ツ、ギ、ヨ、リ、に、



(資料4)

(資料5)

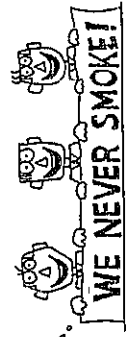
<〇〇先生への禁煙インタバコビュー!!>



- タバコはいつ頃吸い始めたのですか。
- 「20歳から吸い始めました。」
- 吸っていたときは1日どの位吸っていたのですか。
- 「だいたい30本くらいです。」
- 吸い始めたきっかけは何ですか。
- 「周りが吸っていたので自分も吸ってみようと思いい、なんとなくですね。」
- タバコを止めたきっかけ、また禁煙するのに苦労したことを教えてください。
- 「29歳の時ひどい風邪をひいたことがきっかけで、突然タバコを止めました。風邪のウィルスが胃に入ったんでしょね。吐いて吐いて最後は胃液まで出なくなり、明け方には血まで吐いたんです。そうしたら目の前にタバコがあるのにも吸いたくも思わなくなりました。それ以来、タバコを見て欲しくなくなりました。だから、禁煙するのに特に苦労したという訳ではなかったですね。」
- 禁煙してよかったことは？
- 「夜中にタバコを買いに行かなくてよいで、禁煙できてよかったです。それから体調が良くなりました。ごはんがおいしくなりましたね」
- 家族の人の反応はどうですか。
- 「子どもはまだ小さかったのでよくわかりませんが、妻は家の中が煙たくなかったと喜んでくれました。禁煙できたおかげで子ども煙のない家で育つことができました。」
- 最後に、タバコについて高校生へのメッセージをお願いします。
- 「タバコはなくても暮らせます。大人になってタバコを吸ってもよい年齢になっても、タバコは吸わない方がいいと思いますね。タバコに縛られることなく「タバコを捨てて自由になるう」と言いたいですね。」

(資料6) 〇〇先生へのタバコインタバコビュー!!>

- 日本でのタバコについての印象はどうですか。
- 「日本ではカリフォルニアより多くの人がタバコを吸っています。」
- 日本ではタバコ1箱250円程度ですがアメリカではいくらですか。
- 「タバコは1箱4ドル(約480円)くらいです。」
- アメリカで分煙はどのようにしていますか。
- 「州によって異なりますが、カリフォルニアでは建物の中で喫煙できないよう法律が制定されています。」
- アメリカと比べて何か感じたことはありますか。
- 「カリフォルニアではタバコは屋外でしか吸えませんし、タバコの自動販売機もありません。日本では誰でも自由にタバコが手に入り、またレストランで食事中にタバコを吸っている人が多いことに驚きました。」
- タバコについての高校生へのメッセージがありますか。
- 「タバコに含まれるニコチンは、アルコールやコカイン、ヘロインより常習性があります。そのため、一度タバコを吸い始めたらやめられなくなり、臭いや健康への悪影響も大きいです。臭いや健康を吸わなくなることを願っています。」
- その他、タバコについてアメリカで経験されたエピソードを教えてください。
- 「アメリカでは今、タバコの害について注目されている。広告やCMにもタバコの有害性を報じているのもみかけられます。」





君

保健康委員会
平成16年2月27日

「煙草は性毒あり。煙草をふくみて、めまい倒る事あり。習えばくせになり、むさぼりて、後には止めがたし。初めよりふくまざるにしかず。」
(貝原益軒『養生訓』より)

卒業おめでとう...「タバコ、吸う人生、吸わない人生」

タバコはストレス解消になるのか?

ニコチンは脳の快楽中枢に働き気分を高揚させる。しかしニコチンの血中濃度が下がってくるとイライラしてまた吸いたくなる。つまりニコチン依存の状態になっているのでニコチン低下によるイライラを解消しようとしてまた吸ってしまうのである。

これは、ニコチン切れで強まったストレスをタバコ(ニコチン補充)で紛らわせているということになる。

軽いタバコのヒミツ

軽いタバコは下図のようにタバコに小さな穴をあけているため機械で測定する時、穴から空気が入るため量が薄まるだけで普通は指や口で穴を塞いで吸うため実際に体内に取り込んでいるニコチン・タール量は表示している量とは関連しない。軽いタバコを吸っているから音が少ないと思っただけ。

- タバコの有害物質はこんなものに使われている
- ニコチン ⇒ ゴキブリの殺虫剤
- ヒ素 ⇒ 農薬 (現在は使用禁止)
- ホルムアルデヒド ⇒ 防腐処理剤
- カドミウム ⇒ イライラ病の原因毒物
- ベンゼン ⇒ ガソリンの成分
- トルエン ⇒ シンナーの主成分
- フェノール ⇒ 消毒殺菌剤の成分
- シアン化水素 ⇒ 殺菌剤

(たばこは性毒、精神毒なり)



日本での非喫煙者の優遇措置の例

- 喫煙者の不採用を公言している会社もある。特にIT関係企業では非喫煙者は必須アイテムであるらしい。<http://www.smig.co.jp/pressuit/fresh/nosmoking.html> (裏面資料1)
- 採用で同点の場合に非喫煙者を優遇する地方自治体がある。
<http://www.asahi.com/health/life/TKY200306160296.html>
- 禁煙手当のような禁煙誘導施策をとったり、禁煙申請書という社内様式を作っている会社もある。
<http://www.packtoke.co.jp/syanaigyouze/kin-en/sho.htm>
- 非喫煙者の保険料が割引になる保険がある。(裏面資料2)

禁煙を助けてくれるもの

ニコチンパッチ...皮膚に貼ることで皮膚からニコチンが吸収される。医師の処方によって使用する。
ニコチンガム...薬局で購入することができ、ニコチンが体に回る量が低くて比較的安全。
禁煙マラソン...パソコンや携帯電話で禁煙を支援してくれる。<http://www.kinen-marathon.org/>

資料1) 就職についての非喫煙者の優遇措置の事例...インターネットでの検索による

喫煙者の採用は致しておりません

会社内での喫煙は本人の健康のみならず、周りの社員の健康状態をも著しく低下させます。

もちろん、オフィス内もそのヤニで、黄色く汚され、年間修理代理等の必要な支出がかさばるか、社員個人の服にも臭いにつき、出先でのお客様との商談や会議中にも、不愉快な思いをさせることになります。また社内においては、会議、旅行、レクリエーションなど、全ての全体会において、喫煙者と禁煙者がグループ割れする傾向を引き起こし、チームワーク向上に大きなマイナス要因となっております。

このように、社員や会社にとって、そして私達が担う技術の進展に関して、時間のロスや非効率を生み出す喫煙について、SMGでは全面的に禁止することに致しました。きれいな空気、一日を過ごせる職場の環境は私たちにとってかけがえの無いものです。

以上の理由により、喫煙者の採用はご遠慮させて頂いております。当社のポリシーへのご理解の程、よろしくお願い致します。

尚、現在は喫煙者の方でも、SMG入社のために喫煙をやめる学生の方は、この限りではありません。全てに良くない喫煙の習慣を、この際は是非おやめ頂ければ幸いです。

資料2) 非喫煙者の保険料が割引になる保険の一覧...インターネットでの検索による

保険

癌などの病気になりやすい喫煙者の分まで、保険料を負担して満足ですか? 喫煙で肺癌(はいがん)、喉頭癌(うとうがん)、肺気腫(はいきしゅ)、蓄糟腫瘍(しそうのうろう)になります。

ノンスモーカー保険比較
たばこを吸わない人の保険料が割引になる保険の各社比較です。

がんケア「すなわす」割引
「日本初!」タバコを吸う人と、タバコを吸わない人との保険料を区分したがん保険です。!

ソニー生命「喫煙リスク区分型保険」
たばこを吸わない人の保険料が割引になる保険です。
詳細は0120-158821(月~金の午前9時~午後5時半まで受け付け)まで。

GEエジソン生命保険「あなた次第」
たばこを吸わない人の保険料が割引になる特約です。

マニライフ・センチュリー生命「すいません」
「すなわす」割引(ライト) 喫煙を吸わない方のノンスモーカー保険です。